



Svjetski dan nepušenja

Svjetski dan nepušenja obilježava se svake godine 31. svibnja s ciljem podizanja svijesti o štetnosti pušenja te kako bi se potaknulo ljude da prestanu pušiti. Ovaj dan se obilježava na inicijativu Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) koja se provodi od 1987. godine.

Pušenje je jedan od vodećih uzroka smrti u svijetu, a povezano je s mnogim zdravstvenim problemima, uključujući rak, bolesti srca i pluća, moždani udar i mnoge druge bolesti. Procjenjuje se da više od 1 milijuna ljudi godišnje umre zbog konzumiranja duhana. Uz navedeno, pušenje ima negativan utjecaj na okoliš i uzrokuje zagađenje zraka.

Svjetski dan nepušenja ima za cilj potaknuti ljude da prestanu pušiti i promovirati zdrav način života. Također je i cilj podići svijest o štetnosti pasivnog pušenja i potaknuti vlade i druge organizacije da poduzmu mjere za smanjenje pušenja i promicanje zdravog života.

Prestanak pušenja može biti izazovan, međutim postoje mnoge metode i resursi koji mogu pomoći ljudima da prestanu pušiti, uključujući nikotinske flastere, gumu za žvakanje, lijekove i terapiju. Jako je važno napomenuti da alternative pušenju poput električnih cigareta također mogu biti štetne za zdravlje.

Najvažnije je na vrijeme potražiti pomoć i podršku u procesu prestanka pušenja. Svjetski dan nepušenja također ima za cilj podići svijest o štetnosti oglašavanja duhanskih proizvoda i promovirati strože zakone o oglašavanju duhanskih proizvoda. Mnoge zemlje su već uvele strože zakone o oglašavanju duhanskih proizvoda, uključujući zabranu oglašavanja na televiziji, radiju i drugim medijima.

Na ovaj dan se želi potaknuti ljude da se uključe u kampanje i aktivnosti koje promiču zdrav način života i smanjenje pušenja. To može uključivati organiziranje događaja, dijeljenje informacija o štetnosti pušenja na društvenim medijima i poticanje drugih da prestanu pušiti. Važno je da se ljudi educiraju o štetnosti pušenja i da se potiču na zdrav način života kako bi se smanjio broj ljudi koji puše i poboljšalo zdravlje ljudi i okoliša.

Ovogodišnja tema Svjetskog dana nepušenja je "Trebamo hranu, a ne duhan".

Cilj je poticanje zamjene usjeva duhana s hranjivim usjevima. Ovo se odnosi na praksu zamjene uzgoja duhana s uzgojem drugih usjeva koji su korisniji za prehranu i zdravlje ljudi.

Uzgoj duhana može biti štetan za okoliš i zdravlje ljudi, a zamjena usjeva duhana s hranjivim usjevima može imati pozitivan utjecaj na okoliš i zdravlje ljudi. Uzgoj voća, povrća i žitarica može pomoći u smanjenju emisija stakleničkih plinova i poboljšanju kvalitete zraka.

Uzgoj hranjivih usjeva može pomoći u borbi protiv gladi i siromaštva u svijetu. Mnoge zemlje koje se bave uzgojem duhana imaju i probleme s nedostatkom hrane i siromaštvom, a zamjena usjeva duhana s hranjivim usjevima može pomoći u rješavanju ovih problema.

Zamjena usjeva duhana s hranjivim usjevima imati će pozitivan utjecaj na okoliš, zdravlje ljudi i borbu protiv gladi i siromaštva. Ova praksa je od velike važnosti za održivi razvoj i promicanje zdravog načina života.

Prestanak pušenja je proces, ne događaj. Svaki dan je prilika da se odlučite ne pušiti.

Tekst priredila:

Tamara Brezičević, dipl. soc. radnica

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

Nastavni zavod za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije

A. Cesarca 71, Slavonski Brod